مؤسسة شحذ الهمم

الطبعة الأولى - 1440

دليل المجاهد في علم البقاء



تصفية الماء (مهارات البقاء)

بسم الله الرحمن الرحيم

سـنشرح في عـدة نقـاط طـرق تصفيـة الميـاه العكـرة و الراكـدة بـاذن الله

اولا مياه يجب عليك تجنبها

١ الميـاه ذات االرائحـه القويـة او المشـتملة على زبـد وفقـاعات في الميـاه .

٢ مصـادر الميـاه المفتقـرة الى النباتـات الخـضراء السـليمة بقربهـا .

٣ مصـادر الميـاه الـتي تكـون بالقـرب مـن مصانـع كيماويـات.

٤ المياه ذات اللون الغريب .

تصفية المياه تكون فيزيائيا وكيميائيا

فيزيأئيا تكون وضع قطعة قماش وازالة الشوائب .

واما كيميائيا تكون بغلي الماء حتى تظهر فقاعات استمر في غلي الماء بعد ظهور الفقاعات من ٥ دقائق الى ١٠

هاتين الطريقتين من اسهل الطرق

ولاكن سنشرح طرق متقدمة قليلا لتنقية الماء .

اولا التقطير

تستطيع تقطير مياه الشرب من مياه البحر

طريقة التقطير ...... وضع وعاء مغلق ملئ بمياه البحر مثلا ووصل انبوب من الوعاء الذي توجد فيه مياه البحر الى وعاء اخر نظيف واشعل النار تحت الوعاء مياه البحر .

فيتبخـــر مـــاء البحـــر ويـــسري مـــن الانبـــوب الى الـــوعاء الاخـــر .

....

الطريقة الاخرى مصفاة المياه

وطريقة صناعتها كتالي

نحـــضر قنينـــة مـــاء بســـعة لتريـــن نقطعـــه مـــن الاســـفل بطـــول ٣ســـم .

ومن اعلى القنينة نربطه بقطعة قماش .

ثم نضع في القنينة .

فحم .

رمل .

حجارة صغيرة .

رمل .

حجارة صغيرة .

وهكذا صنعنا فلتر لتنقية الماء .

ترتيب المواد من الاسفل الى الاعلى .

بمعـنى نضـع الفحـم اول شي ثـم نضـع الرمـل وهكـذا .

فائدة الفحم

الفحـم يخـرج الروائـح الكريهـة و والاشـياء الداخليـة مـن المـاء .

....

معلومات هامة

غلي الماء اسهل طريقة لقتل البكتريا .

قطـرات اليـود و اقــراص الكلـور تسـتخدم لتنقيـة المــاء كيميائيــا .

ودع المــاء لمــدة ٠٣دقيقــة قبــل شربــه وبعدهــا إغــل المــاء لمــدة ٠١ دقائــق .

توجـد فلاتـر مصنوعـة ورخيصـة الثمن حـاول ان تقتنيهــا .

ســنتحدث عــن مايحملــه الجنــدي مــن اغــراض للبقــاء

١-الجزمــة ويجــب ارتــداء جزمــة مــشي على الاقــدام ولا ترتــدي جزمــة عســكرية لانهــاء ســتعيقك اثنــاء الحركة الطويلة.

٢-البنطــال ويجــب لبــس بنطــال يكــون خفيــف الــوزن ويوجــد بــه عــدة جيــوب اماميــة وخلفيــة وفالاســفل.

٣-يجــب حمــل فنيلــة تكــون مــن تمتــص العــرق وايضــا تكــون سريعــة ان تنشــف مــن العــرق.

٤-الشــنطة الظهــر يتــم اختيارها على حســب نــوع الرحلة اذا كانــت رحلتــك طويلــة فتحتــاج الى شــنطة كبيرة.

مــن الافضــل الابتعــاد عــن الشــناط الــتي تــاتي مثــل الكيــس وشراء الشــناط التكتيكيــة

محتويــات الشــنطة انــت مــن يحــدد محتوياتهــا ولاكــن ســنذكر الاساســيات .

سكين صغيرة للتقطيع .

سكين كبيرة للتكسير .

بوصلة .

شراع متوسط الحجم وله عدة استخدامات اهمها استخدامه كخيمة .

حبل ويفضل حبل باركورد.

بطانيه حراريه.

كيس نوم ويفضل ان يكون صغير الحجم.

ايضا يلزمك موقد يعمل اما على الحطب او الغاز .

احمل معك عدة طبخ قدر صغير الحجم يكفي .

ايضا تحتاج منشار لقطع الاخشاب .

وايضا قداحة ويفضل عدم حمل الولاعه او

الكبريــــت لانهــا سريعـــة التلـــف.

اذا اســـتطعت ان توقـــر فلـــتر مـــاء فهـــذا جيـــد ويوجـــد شركات كثـيرة تصنـــع فلاتـــر المـــاء واســـعاره جيده او حبـــوب تنقيـــة الميـــاه .

ايضا احمل دفتر وقلم.

الكشافات ويوجد شركات كثيرة جدا وجيدة .

ابحـــث عـــن كشـــاف مقـــاوم للمـــاء وانارتـــه جيـــده ويوجـــد بـــه عـــدة وضعيـــات للانـــارة .

الغذاء وافضل الغذاء المجفف و المعلب .

واقي المطر .

مسن سكاكين صغير الحجم /

يوجـــد الـــواح طاقـــة شمســـية صغـــيرة الحجـــم اذا تســـتطيع توفيرهـــا لشـــحن الاجهـــازة الـــتي معـــك .

شنطة اسعافات اولية متوسطة الحجم .

مطاره ماء لا تقل عن لترين .

قفازات ذات اصابع كاملة .

معول صغير الحجم .

خيوط نايلون .

شماغ لونه يشبه لون الارض .

قاطعة اسلاك شائكة .

٥-جهاز مهم ويوجد انواع سهلة الاستعمال وصغيرة الحجم اذا كانت رحلتك بعيدة فضروري حمل جهاز .

٦-والاهم يجب معرفة او استطلاع المكان المراد قطعه ومعرفة هل يوجد به مصادر للمياه هل يوجد به مصادر للغذاء .

نقاط مهمة للتخيم

١. المكان.

يجب ان نتعامل مع ارضية المكان وان نعطيها حقها من الاهتمام وقت الامطار او الربيع ابتعد عن الاراضي الطينية او النوم فوق الربيع اذا لم يكن هنالك عازل بين الخيمة والارض خشية الطين والندا وقت الصباح الباكر مما يزعجك اختر ان امكن الرمل او الحصى .

٢. عازل. الارضية .

عزل الخيمة عن الارض مهم جدا ويجب ان يكون العازل تحت الخيمة افضل من داخلها تحت الفراش والاسباب هي .

منع تسرب الماء. منع برودة الارض عن الجسم

وارضيـــة الخيمـــة. عــدم ثقــب ارضيــة الخيمــة.

اذا لــم يتوفـر لديـك عازل يمكــن لك ان تســتعين ببعــض النبتــات الصحراويــة ك عازل احســنها الحرمــل الاخــضر وابتعــد عــن اليابــس حــتى لا تتلــف الارضيــة ضــع كميــة متراصة فــوق بعظهــا البعــض بحدود. (٥ســم) الحرمــل يتمــيز باليونــة وكســب الحــرارة بسرعــة ويســمح بمــرور المــاء والنــدا احــذر مــن اســتعمال نبــات العــاذر ففيــة حــشرات كثــيرة وريحــة .

٣. اتجاه تيار الهواء.

اســتمع وشــاهد الطقــس للمنطقــة الــتي ســوف نذهــب اليهــا واعــرف اتجــاة الهــواء مــن وقــت منتصــف الليــل الي الصبــح عادتــآ يكــون ثابــت واجعــل خلفيــة الخيمــة جهــة نيــار الهــواء وليــس بابهــا مقابــل الهــواء.

٤. باب الخيمة.

مهم جدا واخص بعد منتصف الليل عند الخروج من الخيمة خشية ان تتعرض لتيار الهواء عند الخروج وجسمك دافي واجعل راسك عند النوم جهة الباب والقدمين جهة تيار الهواء مع وضع بعض الاشياء بينها وبين الخيمة ولبس جوارب سميكة.

٥. اذا نزل المطر وبقوة او تغير الطقس ومال الي الصقيع انصح وبشدة وضع عازل علوي (رواق طربال شماع) على الخيمة ولا يلامسها لكي يتم عزل الصقيع عن الخيمة

٦. قبل النوم تاكد من.

رفع جميع الاغراض او ادخالها في الخيمة.

اطفئ النار.

ارفع حذائك اكرمكم الله.

تاكد ان الماء مغلق بشكل جيد .

ضع وسائل الدفاع عن نفسك قريبة منك جدا.

الاسعافات الاولية للدغة الافعى او العقرب

لدغة الأفعى .

العلاج الاسعافي .

نفترض ان اللدغة في القدم .

اولا

تضع ضماد شاش فوق اللدغة دون وضع اي

مـــواد .

ثانيا

تثبت القدم وتمنع المريض من الحركة .

ثالثا

تهدئة المريضة و تقليل خوفة .

رابعا

نقل المريض الى اقرب مشفى .

يعطى مسكنات الم فقط بالحالات الاسعافية.

ممنوع جرح مكان اللدغة.

ممنوع مص او شفط او سحب الدم مكان اللدغة.

ممنوع رباط فوق اللدغة.

ممنوع وضع الثلج.

لدغة العقرب

ملاحظــة ٩٠٪ مــن لدغات العقــارب لاتؤثــر ولا تحــدث مشــاكل.

العلاج الاسعافي.

وضع او سكب ماء بارد.

وضع قطن مبلل بالكحول فوق مكان اللدغة.

يعطى المسكنات.

يراقــب في نقطــة طبيــة او مشــفى او مــنزل. لمــدة ٦ ســاعات.

نــادرا مــا تظهــر اعــراض وفي حــال ظهــور اي عــرض .

مثل انخفاض الضغط.

عدم توجه المريض وفقدان الوعي.

ظهور اعراض غير مالوفة.

يجب التوجه للمشفى.

كل لدغة افعى يجب ان تراقب بالمشفى حتما.

لدغـة العقـرب يمكـن ان تراقـب بالمـنزل بوجـود شــخص لديــه علــم طــبي.

التخطيط لعبور الجبال

هنالـك تدابـير وقائية على المـرء ان يتخذهـا عندما يكــون جاهــلاً بمــا يخبــئ له المســتقبل في الرحلــة الجبليــة وهي نقــاط ان طبقــة ان شــاء الله تســاعدك في انهــاء رحلتــك بــكل يــسر وســهولة وهــذه النقــاط تختلــف بختــلاف المــكان والزمــان.

١.الاجهـاد الحـراري ناتـج عـن المجهـود العضـلي الوقايـة (خلـع طبقـة مـن الملابـس وليـس كلهـا مالـم يكـون

الجـو بـارد او وجـود تيـار هـواء قـوي).

٢.الخطــو (المشي)الخطــو السريــع له تاثــير مبــاشر على القلــب والرئتــين والعضــلات والمفاصــل الوقايــة (ان حالــة الشــخص الصحيــة والعمـر هي الــتي تقـرر السـير بسرعـة او ببطـئ بـل المطلـوب هـو ربـط الزمـن بقطـع المسـافة وحـذاري بـاي مجهـود ومعدتـك مملـوءة بالطعـام في الصيــف تمهـل في سـيرك وتجنــب المجهـود الشــاق).

٣.العـرق افـراز الجسـم للسـوائل (يجـب تعويـض المفقـود مــن ســوائل في الشــتاء وفي الصيــف زد على الســوائل الامــلاح).

٤.الشــعور بالــبرد في الشــتاء بســبب العرق.الوقاية(نشـعر في الاجــواء البــاردة بالــبرد بعــد الصعــود وذالــك ناتــج

عـن تـشرب الملابـس بالعـرق الحـل امـا بـنزع الملابـس الملاصقــة للجســم المبتلــة وتجنــب تيــار الهــواء عنــد الــنزع او ابطــئ مــن ســيرك تدريجيــاً لتقليــل افــراز العــرق قبــل الوصــول الي المــكان المطلــوب).

٥.اخطـار الجبال صعـود او نـزول الوقاية(للمناطق شـديدة الانحـدار تامـل الطريق جيـدا وابحـث عن بديـل ولو كان بعيـد نسـبيا ف الامـان اولآ واذا كان لا بـد فـلا تسـتعجل خطـاك وتحاشـا المناطـق المنحـدرات الصخريـة الشـاهقة ومناطـق الجـرف واحـذر الصخور الغـير ثابتـة ان ترتقيها او تتـكي باقدامـك عليهـا او اصحـب خبـير في مثـل هـذه الحـالات يعـرف مكامـن الخطـر).

٦.المبــات اذا كنــت تــود المبــات في الجبــل يجــب ان تعـرف او تنشــد عــن المنطقــة هــل يوجــد بهــا غار او كهــوف وخاصــة وقــت الشــتاء ..الوقايــة (اذا لــم تجــد

قـم ببنـاء موانـع عـن تيـار الهـواء البـارد عنـك بواسـطة الصخـور وتثبيتهـا جيـدا وان توفـر معـك شراع اكـس سـقف مابنيتـة مـع وضـع ميـلان جهـة البـاب لـنزول المطـر تجنـب ممـر المـاء او الامطـار وان كان معـك خيمـة شـخصية فقـد حليـت المشـكلة ويبـقى اختيـار المـكان للخيمـة).

٧.اوقـد نـارك امـام الخيمـة او مابنيتـة وتجنب تيـار الهواء ان يرجـع الدخـان الي اتجاهـك الوقايـة(اذا كان هنالك تيار هـواء اجـل ايقـاد النـار حـتى يتغـير الاتجـاه او يخـف التيـار اطفـئ النـار عنـد النـوم).

انـت المسـؤل عـن نفسـك لتوفـير مقومـات الحياة والبقـاء مـن دفـئ ومـن ملجـأ امـن لـك مـن جميـع النـواحي.

ومـن طاقـة اذا جعـة ونجـدة ومسـاعدة فوريـة اذا احتجـت وان تحافـظ على جسـدك وطاقتـك ف الطاقـة

اخي الحبيب ليست مثل الماكولات يمكن حفظها صحيح ان مصدر الطاقة هو ماتاكلة ولكن الهدف الرئيسي كيف نحفظها .

لذا يجب ان يعاد شحن الجسم بالطاقة بتناول الاطعمة ذات الطاقة الحرارية الكبيرة ولكن بكميات صغيرة متقطعة متفرقة ثم ننتظر امتصاص الجسم لتصبح طاقة له لذا ذكرنا سابقآ عدم الاجهاد والامعاء شبعانة .

مستهلاكات الطاقة.

١. الخطو السريع.

٢. كثرة التعرق.

٣.الجري.

٤.القلق.الرعب.الهلع.

٥.الطقس البارد.

٦.الادوات والمعدات الزائدة التي يمكن الاستغناء

عنهـا.

٧.عدم ربط الوقت بالمسافة.

ولجسمك عليك حق ومن حقوقة.

١.الراحة

اخي محـب الترحـل ان اخـذ قسـط مـن الراحـة ولـو قصيرة تزيـل ولـو جزئيـآ بعـض الارهـاق وكذالـك النفايـات الضـارة الناتجـة مـن حركـة العضـلات والرحـة تتيـح الفرصـة لـلدم ان يعيـد شـحن العضـلات بالطاقة .

٢.النوم

مهـم جـدا ولـو لدقائـق اثنـاء الترحـل ويجـب ان ياخـذ الجسـم كفايتـة مـن النـوم في الليـل بقـدر كافي تسـع سـاعات بعـد يـوم حافـل فقـل النـوم والاجهـاد يفقـد الرحـال على حكمة على الامـور والافعـال اللاارادية

والاتــزان واذا زاد المجهــود وقــل النــوم يــؤدي الي الانهيــار ويسلب التعب متعة الرحال فيما يقوم به .

اخطاء يجب الانتباه لها وتجنبها

١.ملابس مبللة ولا يوجد بديل

الاســباب ..لــم نتابــع حالــة الطقــس ولــم نهتــم بذالــك او لــم ناخــذ معنــا مــن الاســاس بديــل.

٢.عدم وجود حذاء للطين والمطر (كرمكم الله)

الاســباب ...لــم نتوقــع ان نحــن ســوف نقــع في الطــين .

٣.عدم وجود لبس عازل للمطر

الاسباب ...لدي لاكن نسيتة اين وضعته.

٤.تبرد الاطراف وتقرحها

الاسباب... سوء اختيار الحذاء للطقس.

٥.اجهاد زائد

الاسباب ...طول وقت الرحلة وعدم اخذ وقت كافي للراحة.

٦.ماء المطر يلف المكان في الصباح

الاسباب...سوء اختيار المكان واكثرة اختيار المكان في الليل.

٧.الم في الظهر والمفاصل

الاسباب ...عدم اختيار الارض المريحة للنوم.

٨.تشقق اليدين والاصابع

الاسباب....عدم البس قفازات.

٩.اذهبو وانا سوف الحق بكم

النتائج ...ضياع او سهر طول الليل اتصالات وقد ياني او لا ياني (وهاذي من اكبر الاخطا وتتكرر دائما ربما تتحول الي بحث وانقاذ عنة).

مؤسسة شحذ الهمم

الطبعة الأولى - 1440